วิชา ทักษะกีฬาพื้นฐานบุคคล 1 (เทนนิส)

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาศิลปศาสตร์

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SRE - 113 (เทนนิส)

2. จำนวนหน่วยกิต

0.5 (1 - 3 - 2)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

รายวิชา เลือกเสรี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อ.ดร.ลัคนา พิมพ์จันทร์ (ปรด. วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย)

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วทม. เวชศาสตร์การกีฬา)

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ. วิทยาศาสตร์การกีฬา),

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ทุกภาคการศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ทุกชั้นปี

6.รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี

7. สถานที่เรียน

สนามเทนนิส มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

8. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 23 มีนาคม 2560

9. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการกีฬา กฎ กติกาเบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬาเทนนิส สามารถเล่นกีฬาทั้งประเภทเดี่ยว คู่และประเภททีมได้ รวมถึงรู้และเข้าใจหลักการและคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาวะที่ดี

10. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา เรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทเบื้องต้นของกีฬาเทนนิส เรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสเบื้องต้น ได้แก่ การจับไม้ การตีลูกด้านหน้ามือ การตีลูกด้านหลังมือ การเสริฟ การแข่งขันประเภทเดี่ยว คู่และการแข่งขันประเภททีม รวมถึงรู้วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น และสามารถนำความรู้ความสามารถในกีฬานี้ไปใช้สำหรับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงการลดปัญหาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

To study and understand the fundamental of Tennis’s rules and skills are requirements. The tennis skills are grip, for hand stroke, back hand stroke, serve, and games. Furthermore, the basic knowledge of physical fitness is also requirement. Moreover, the injury was not by good basic skills. Tennis is enjoyable sport and enhances all aspects of wellbeing.

11. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติงาน/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 24 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมในบางทักษะสำหรับนักศึกษาเฉพาะบุคคล	ฝึกปฏิบัติ 3 ชั่วโมง/สัปดาห์	การศึกษาด้วยตนเอง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยอาจารย์ประจำรายวิชาให้คำปรึกษาที่ห้องทำงาน 156 อาคารวิชาการ 1 และที่สนามเทนนิส ส่วนส่งเสริมสุขภาพและกีฬา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

12. วิธีการสอน

12.1 กำหนดข้อตกลง แนวปฏิบัติ และกติกาในการเรียนและการออกกำลังกาย

12.2 อธิบายเกี่ยวกับมารยาท และกติกาของกีฬาเทนนิส

12.3 ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาเทนนิส การเล่นตาม กฎ กติกาของการแข่งขัน

13. วิธีการประเมินผล

13.1 บันทึกการเข้าชั้นเรียนและการปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน

13.2 ประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาเทนนิสเบื้องต้น มีการสอบซ่อม เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะและสอบแก้ไขคะแนนให้ดีขึ้น

13.3 แบบทดสอบวัดความรู้โดยสอบปลายภาค

13.4 ประเมินผลจากการค้นคว้าด้วยตนเองและรายงาน

13.5 ระบบเกรด Fix grade (A- F)

≥ 80 = A	75 – 79 = B^+
70 – 74 = B	65 – 69 = C^+
60 – 64 = C	55 – 59 = D^+
50 – 54 = D	≤ 49 = F

แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนต่างๆ	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนการสอน แจ้งจุดประสงค์การเรียนการสอน แนะนำกระบวนการเรียนการสอน เกณฑ์การวัดและประเมินผล สถานที่เรียน กฎระเบียบต่างๆ และการแต่งกาย บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทนนิส ประวัติและกติกาเบื้องต้น เกี่ยวกับกีฬาเทนนิส ประโยชน์ของกีฬาเทนนิส	3	บรรยาย (เอกสารประกอบการสอน อุปกรณ์ต่างๆ)	อ.ดร.ลัคนา พิมพ์จันทร์

	อุปกรณ์และการดูแลรักษา มารยาทและข้อควรปฏิบัติในการเรียนกิจกรรม เทนนิส			
2	บทที่ 2 หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ชนิดและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม การออกกำลังกายแบบอนากาศนิยม การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน หลักการออกกำลังกายตามเพศ อายุ และโรคต่างๆ หลักการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3	อธิบาย บรรยาย และอภิปรายกับผู้เรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและทำรายงาน	
3	บทที่ 3 หลักการและวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง การอบอุ่นร่างกายตามหลักกีฬาเวชศาสตร์ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นกล้ามเนื้อตามหลักกีฬาเวชศาสตร์ การคลายอุ่นร่างกายตามหลักกีฬาเวชศาสตร์	3	บรรยาย สาธิตให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเอง	
4	บทที่ 4 ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทนนิส การจับไม้ ท่าเตรียม การตีลูก การส่งลูก (อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อน-หลังกิจกรรม)	3	บรรยาย สาธิตให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองและฝึกทักษะร่วมกลุ่ม	
5	บทที่ 5 ลักษณะการเคลื่อนที่ของลูกเทนนิส ลักษณะการหมุน(หมุนขึ้น หมุนกลับ หมุนข้าง) ลักษณะการกระดอน(กระดอนสูง กระดอนต่ำ)	3	บรรยาย สาธิตให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองและฝึกทักษะร่วมกลุ่ม	
6	บทที่ 6 ทักษะการตีลูกเทนนิส การตีลูกแบบต่างๆ การตีลูกด้านหน้ามือ การตีลูกด้านหลังมือ การตีลูกลอยในอากาศ	3	บรรยาย สาธิตให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองและฝึกทักษะร่วมกลุ่ม	
7	บทที่ 7 ทักษะการส่งลูก การส่งลูกหมุนแบบต่างๆ ทักษะการโยนลูกก่อนส่ง	3	บรรยาย สาธิตให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเอง	

			และฝึกทักษะน่วมกลุ่ม	
8	บทที่ 8 ทักษะการเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมเทนนิส	3	บรรยาย และฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่ ทบทวนทักษะกีฬาเทนนิส	
9	บทที่ 9 กฎ กติกา และการแข่งขัน กฎ กติกา และการแข่งขันประเภทเดี่ยว กฎ กติกา และการแข่งขันประเภทคู่	3	บรรยาย และฝึกปฏิบัติทักษะการแข่งขันและการนับแต้ม ประเภทเดี่ยวและคู่	
10	บทที่ 10 กฎ กติกา และการแข่งขันประเภททีม	3	บรรยาย และฝึกปฏิบัติทักษะการแข่งขันและการนับแต้มประเภททีม	
11	บทที่ 11 การจัดการแข่งขันกีฬาเทนนิส การแข่งขันประเภทเดี่ยว การแข่งขันประเภทคู่ การแข่งขันประเภททีม	3	ให้ผู้เรียนเข้าร่วมการแข่งขันประเภททีม (เดี่ยวชายคู่ หญิงคู่ คู่ผสม)	
12	สรุปและประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การตอบข้อซักถาม และปัญหาต่างๆ ในกิจกรรมกีฬาเทนนิส	3	บรรยาย และอภิปราย	

ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ถาวร กมุทศรี (2560). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. ห้างหุ้นส่วนจำกัด มีเดีย เพรส. กรุงเทพมหานคร. ISBN 974-993-0234.
2. มหาวิทยาลัยมหิดล.คณะวิทยาศาสตร์. สรีรวิทยา.กรุงเทพมหานครซ บริษัท เท๊กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด, 2539.
3. ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ปาละวิวัธน์.สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร. 2536. ISBN 974-587-717-4
4. สุนทรา กล้าณรงค์. เวชศาสตร์การกีฬา. งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ.2540. ISBN 974-596-373-9

5. Ray Stubbs (2013). The Sports Book : The sports, The rules, The tactics, the techniques. 4th edition London, Great Britain.
6. American College of Sports Medicine (2000). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, senior editor, Barry A. Franklin, associate editor (clinical) Mitchell H. Whaley, associate editor (fitness) Edward T. Howley; authors, Gary J.Balady (et al). 6 th ed., ISBN 0-683-30355-4
7. ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and presicription (2010). Americal College of Sports Medicine; senior editor, Jonathan K. Ehrman . 6 th ed.,: ISBN 978-0-7817-6906-8
8. ที่มาจาก http://www.sat.or.th
9. สุธนะ ติงศภัทิย์ (2556). เทนนิสขั้นสูง. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร.
10. สกายบุ๊กส์ (2553). เทนนิส.พี เอ็น เค แอนด์ สกายพริ้นติ้งส์ จำกัด. กรุงเทพมหานคร.ISBN 978-974-389-781-8.
11. กรรชิต บุญสุวรรณ (2555). เรียนรู้เทนนิสด้วยตนเอง. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร.
12. ที่มาจาก <http://WWW.itftennis.com>
13. ที่มาจาก <http://WWW.tennislession.com>
14. ที่มาจาก http://www.sport-za.com/article/ประวัติเทนนิส-1433-0-0.html
15. ที่มาจาก http://www.prthai.com/articledetail.asp?kid=5247